№. 48. Warszawa 30 Listopada 1907 r. Rok 2

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń: Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.

Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boulevard de Strasbourg.

NADESŁANE.

Dr. Maksymiljan Warszawski.

—

Rak macicy.

Szlachetne zdrowie! Ile cię cenić trzeba,
ten tylko się dowie, kto cię stracił...

(*Dokończenie*).

Odchody cuchnące i bóle cechują zazwyczaj pewien zwrot w chorobie. Jeżeli bowiem w początkach choroby wygląd chorej był dobry, i policzki również nie zdradzały żadnego cierpienia, ani ona sama ani jej otoczenie nie mieli pojęcia o wyroku śmierci, za to teraz dekoracya przybiera wygląd bardzo smutny. Przedewszystkiem uderza bladość skóry, która przybiera odcień żółtawy, znika łaknienie, i chora zaczyna chudnąć, traci siły i słabnie.

Bóle niepokoją ją w dzień i w nocy, a strasznie cuchnący odchód zapowietrza całe mieszkanie. Gdy pęcherz moczowy ulegnie zniszczeniu przez raka, zaczyna się mimowolny upływ moczu. Ostatecznie śmierć kładzie kres cierpieniom nieludzkim nieszczęśliwej ofiary.

Z opisu powyższego wynika, że choroba występuje skrycie i podstępnie, zdradzając zaledwie objawy niewinne w tym okresie, kiedy ratunek bywa jeszcze możliwy; dokuczliwe objawy występują dopiero wtedy, gdy nie ma już żadnego ratunku; ostatni możliwym jest tylko w początkach choroby. Wtedy tylko bywa on skuteczny; bezbronni jesteśmy, gdy sprawa chorobowa znaczne poczyniła postępy. Choroba się ciągnie przez rok, dwa lata, rzadziej trwa jeszcze dłużej, zależnie od wieku chorej (młodsze osobniki prędzej umierają) i od stopnia złośliwości nowotworu.

Zejściem bywa zazwyczaj śmierć, jeżeli w zaraniu choroby nie dokonano operacyi. Gdyby bowiem rak nie był chorobą uleczalną, wszystkie kobiety zginęłyby pod jego ciosem. Lecz z chwilą, gdy się przekonano, że rak macicy może być uleczony w początkach, należy wszelkiemi środkami starać się oświecać kobiety, wskazując im bez ogródek: trzeba się niezwłocznie udać do lekarza, bo w danym wypadku należy się obawiać raka! Albowiem, jeżeli to rzeczywiście jest rak, — będziesz ocalona. Jeżeli zaś się okaże, że dana choroba nie jest rakiem, natenczas odzyskasz przynajmniej spokój duchowy. Ratunek zapewnia tylko usunięcie macicy, dokonane w samych początkach choroby. Operacja raka wykonana w czasie właściwym przedstawia małe niebezpieczestwo; ostatnie się zwiększa, jeżeli operacja zostanie dokonaną wtedy, gdy choroba postąpiła. Operacja staje się niemożliwą, gdy rak przekroczył granice macicy. Jeżeli operacja została wcześnie wykonaną, nie mamy prawie nawrotów tej choroby; im później chora zwraca się do operatora, tem prędzej zdarzają się nawroty, jeżeli operacja wogóle bywa jeszcze możliwą do wykonania.

Wniosek ztąd bardzo prosty, że **operacja wtedy tylko zapewnia skutek pomyślny, gdy chora poddaje się jej zawczasu.**

Niestety, większa część chorych, dotkniętych rakiem, zwraca się o pomoc za późno, skutkiem tego przeważna część chorych rakowatych skazaną bywa na śmierć niechybną. Ztąd powstaje ów przerażający odsetek śmiertelności w raku macicy. Należy przeto największe uczynić wysiłki, aby chore wcześnie się do operatora zwracały. Oprócz nieznajomości pierwszych objawów raka, które powyżej zostały wyłuszczone, sprawę utrudniają jeszcze inne czynniki, jako: „obawa przed badaniem i operacyą“.

Wyżej już wzmiankowaliśmy, że operacja w zaraniu choroby wykonana, nie jest rękoczynem niebezpiecznym. Obawa „przed badaniem“ wprawdzie niejedną osobę powstrzymuje od zasiągnięcia porady lekarskiej, lecz w danym razie uważać to raczej należy za wstyd fałszywy, nie licujący z godnością osoby kulturalnej. Jest to fakt dowiedziony, że im kultura narodu jest niższą, tem skromność udawana wyraźniej się zarysowuje. I u nas spotykamy ją o wiele częściej w klasach nieoświeconych społeczeństwa; spotykamy ją częściej u wieśniaczek, niż u mieszczanek. W kołach inteligentnych zdarza się ona u osób źle wychowanych, pozbawionych uczucia samozachowawczości.

Oprócz winy głównej, ciążącej na kobietach samych, istnieje jeszcze wiele innych okoliczności, utrudniających i przeszkadzających wykonaniu operacyi w czasie właściwym. I tak, na zwłokę w leczeniu raka wpływa często okoliczność, że chore nie udają się wprost do lekarza, lecz do znachora, znachorki i innych niepowołanych indywiduów. Ma się rozumieć, że ci ostatni nie są w stanie rozpoznać choroby raka; w ten sposób traci się znowu czas drogi.

Przekonawszy się dostatecznie, że wykonanie operacyi opóźnia się po większej części przez nieświa-

domość i niedbalstwo kobiet, trzeba raz nareszcie koniec położyć owej nieświadomości. Obowiązek ludzkości nakazuje nam z radą i czynem wystąpić do walki!

Pozostaje mi wreszcie odpowiedzieć na pytanie: „w jaki sposób można zopobiedz nieszczęściu, żeby tysiące kobiet, które mogłyby być uratowane, nie wpadły w objęcia śmierci?“

Ponieważ przeważna część winy spada na chorą samą, należy więc przedewszystkiem oświecać kobiety, wyłożywszy im pierwsze objawy raka macicy, i upewnić je, że choroba ta, jeżeli zostanie wcześnie rozpoznaną, może być wyleczoną przez operacyę, lecz nigdy w życiu za pomocą innych środków. A zatem trzeba jaknajprędzej szukać porady lekarskiej i jaknajszybciej poddać się operacyi. Na tem polega ratunek dla chorych, dotkniętych rakiem macicy.

Oświeceniem masy osobników płci żeńskiej powinny się gorliwie zająć: prasa, związki, nie tylko związki dobroczynne, lecz związki kobiece, w szczególności zaś związki, mające na celu uświadamianie kobiet. Nie ulega bowiem wątpliwości, że pierwszem naszem dążeniem powinna być umiejętność zapobiegania przedwczesnej śmierci męczeńskiej.

Ponieważ żyjemy w dobie, kiedy śmiało i otwarcie można rozprawiać o zdrowiu i chorobie narządów płciowych kobiecych, należy bez wahania wyzyskać szczerość i jawność w celach walki z rakiem. Jest rzeczą bardzo pilną uświadamiać warstwy biedniejsze, a zwłaszcza ludność wiejską; najlepiej da się to osiągnąć przez rozdawanie odpowiednich broszur *).

Wzywam całe społeczeństwo inteligentne do wzięcia udziału w walce z tym strasznym wrogiem, który bez litości wydziera nam nasze matki i siostry, nasze żony i matki naszych dzieci! Wprawdzie dużo czasu upłynie, zanim śmiertelność na raka się widocznie zmniejszy, do tego czasu jednak usiłowania nasze nie powinny słabnąć.

*) Broszurę taką p. t. *„Rak macicy, przestroga dla kobiet“* wydałem w r. 1906.

O t. zw. przeziębieniu i hartowaniu ciała.

(W świetle najnowszych badań).

(*Dokończenie*).

Hartowanie ciała jest sprawą pierwszorzędnej wagi nie tylko dla profilaktyki (zapobiegania chorobom), lecz i dla kosmetyki.

Mówiąc o hartowaniu *ciała*, mam przedewszystkiem na myśli — *skórę*, jako narząd samodzielny i jako pokrycie organów wewnętrznych. Ze wszystkich narządów najwięcej użytecznym i oddanym pracownikiem jest skóra: ona wydala z ustroju wraz z potem trucizny; ona—przez odciąganie krwi od organów wewnętrznych—zapobiega ich przekrwieniu, które jest pierwszym etapem na drodze do chorób; skóra wyręcza płuca i nerki, gdy one się przepracują; ona to wreszcie dzięki swym nerwom rozlewa po ciele uczucie błogości i spokoju...

Jeżeli zatem skóra jest pracownikiem tak użytecznym, należy dbać o nią, pieścić ją, lecz .. nie wydelikacać, hartować, lecz nie... maltretować.

Pierwszym warunkiem rozsądnego hartowania ciała powinna być pedantyczna dbałość o *czystość skóry*. O potrzebie czystości tyle się pisze i mówi, iż zdawałoby się, że jest zbytecznem przypominać o tem, a jednak... ileż to jest śród nas osób, które uważają, iż spełniają zupełnie swój obowiązek na tym punkcie, bo myją codzień... twarz! Dla wieluż z nas kąpiel wciąż jeszcze jest nie potrzebą, a tylko zbytkiem?

Bardzo smutne refleksje nasunęłyby mi się, gdybym chciał wytoczyć przed forum te wszystkie spostrzeżenia z praktyki...

Drugim warunkiem, umożliwiającym hartowanie ciała, jest strój racjonalny. O tej sprawie również dużo pisano i mówiono, a wszystko jak groch o ścianę!.. Więc uczynię skromną uwagę, iż należy możliwie jaknajczęściej zmieniać bieliznę, zwłaszcza gdy się nosi flanelowe, jedwabne lub wełniane kaftaniczki; skórze należy zapewniać zawsze stały dostęp światła i powietrza, a temu staje niestety na przeszkodzie moda, nakazująca noszenie obcisłych, nieprzewiewnych ubrań zamiast wolnych, przewiewnych.

Śmieszne, a jednak prawdziwe, że jak ognia wystrzegamy się hygieny, bo jesteśmy pod ciągłą obawą... zaziębienia. Ta ciągła obawa wyrobiła w nas nerwowość, nadmierną wrażliwość, i wynikającą stąd łatwość przeziębienia. Zanadto lubimy ciepło, zbyt oszczędzamy je, przez co osłabiamy mechanizm wydzielania się jego, co pociąga za sobą zaziębienie.

Hartowanie ciała ma właśnie na celu odzwyczajenie od tej nadmiernej wrażliwości i *stopniowe* przyzwyczajenie do chłodu.

Z naciskiem podkreślam *stopniowe*, gdyż zazwyczaj *les extrêmes se touchent*, więc zbytnią brawurę można przypłacić bardzo niepożądanymi skutkami.

Przechodząc obecnie do krytycznej oceny zabiegów, mających na celu hartowanie ciała, rozpatrzę trzy najważniejsze z nich: 1) *elektryzację*, 2) *hydropatję i* 3) *kąpiele powietrzno-słoneczne*.

Co się tyczy elektryzacji, to stosowanie jej jako środka hartującego ma swoje ścisłe wskazania: tylko tam, gdzie par excellence chodzi o wzmocnienie systemu nerwowego, uciekamy się zazwyczaj do elektryzacji, dla tego też jestto raczej zabieg leczniczy.

Częściej stosowaną bywa hydropatja. Lecz z dobrodziejstw jej należy korzystać rozumnie i stopniowo. Rozpoczynamy zazwyczaj od nacierania wilgotnemi prześcieradłami, następnie przechodzimy do spirytusu, od spirytusu—do wody ze spirytusem, potem do wody chłodnej i wreszcie stopniowo do wody coraz zimniejszej. Na takiem stopniowaniu polega właśnie metoda ks. Kneipa, zalecająca między innemi chodzenie boso we wszelką pogodę.

Hydropatja atoli jest zabiegiem, dającym tylko możność *bronienia* się; system bronienia jest jednak niedostateczny; należy *walczyć* z przeziębieniem, zwłaszcza gdy chodzi o zahartowanie dróg oddechowych. Taką walkę zwycięzką prowadzić są w stanie jedynie czynniki *termiczne* (świetlno-powietrzne), co stwierdzają dobitnie codzienne obserwacje: osoby, wychowujące się na wsi lub wogóle często znajdujące się pod wpływem świeżego powietrza, o wiele rzadziej zaziębiają się niż ci, którzy znajdują się w warunkach przeciwnych.

Hartowanie ciała za pomocą czynników termicznych polega nie na zwykłem oddziaływaniu ciepła, lecz na *stopniowem wytwarzaniu zmian temperatury*, co umożliwia pochłanianie wydzielin skóry.

Najskuteczniej działają fale powietrzne, nagrzane do 30°—32°, gdyż taka ciepłota najlepiej znoszoną jest przez skórę i najskuteczniej wpływa na pochłanianie wydzielin. Rozpoczyna się zazwyczaj od t° 32° i potem stopniowo dochodzi się aż do 20°. To jest najniższa t°.

Takie kąpiele powietrzne działają hartująco na cały organizm i jednocześnie nader dodatnio wpływają na wentylację płuc.

Działalność skóry i płuc pozostaje w ścisłym stosunku do otaczającej nas temperatury: najmniejsze wahanie ciepłoty powoduje u osób niezahartowanych choroby dróg oddechowych (zapalenia gardła, oskrzeli, płuc, opłucnej).

Im więcej drogą odnośnych ćwiczeń termicznych hartuje się organizm, tem rzadziej zapada on na choroby. W świetlno-powietrznych kąpielach hygiena posiada znakomity środek *zapobiegawczy* do walki z gruźlicą i *leczniczy* przeciw cierpieniom dróg oddechowych.

Dr. K.

Rady i wskazówki kosmetyczne.

Opierzchnięcie cery twarzy.

Opierzchnięcie twarzy bywa częstem zjawiskiem z nastaniem chłodnych dni u osób anemicznych o suchej z natury skórze. Dotknięci tą przypadłością, powinni odżywić skórę masażem, rano i wieczorem stosowanym, tudzież spłukiwać twarz naprzemian gorącą i zimną wodą. Na noc wetrzeć należy łagodny krem (n. p. *krem ogórkowy Pulsa*), który spłukuje się rano gorącą wodą, ochłodziwszy następnie twarz zimną wodą. Baczną należy zwrócić uwagę na staranne osuszanie twarzy po umyciu, gdyż nieznaczna nawet wilgotność skóry sprowadza, i wśród warunków normalnych, chropowatość cery.

Wystrzegać się atoli należy pokrywania opierzchłej, suchej skóry pudrem, albowiem—pomijając nieestetyczny wygląd—cera ulega tem energiczniejszemu wysuszeniu.

Zjawisko nadmiernego łuszczenia się nabłonka twarzy pojawia się często w pierwszych dniach pobytu w górach porą zimową. Nie powinniśmy przeto opierzchnięcia kłaść z reguły na karb twardej wody, lecz pamiętać, że zimne powietrze, szczególnie mroźne wiatry, wpływają również w pewnych warunkach na opierzchnięcie.

Radzimy przeto wybierającym się w zimne okolice o ostrzejszym klimacie, zaopatrzyć się w odpowiedni krem, którym należy przed wyjściem na wolne powietrze powlec twarz powłoką cienką, niemal niedostrzegalną. Po powrocie do domu zmywa się twarz gorącą wodą, poczem następuje ochłodzenie zimną, nie wcześniej jednakowoż, jak po upływie pół godziny.

„Onychophagia".

Przez onychofagię rozumiemy nawykowe obgryzanie paznogci, co pojawia się u nerwowych dzieci i dorosłych. Następstwa onychofagii bywają nieraz fatalne dla ukształtowania się paznogci, bo często ulega zadraźnieniu podłoże, od którego zależny jest prawidłowy rozwój paznogcia.

Zdarzają się również przypadki nawykowego obgryzania naskórka w okolicy nasady paznogcia. Wówczas tworzą się ranki, zaczerwienienia skóry w okolicach paznogci, a końce palców ulegają stałemu pałeczkowatemu zgrubieniu.

Przyzwyczajania takie winny być energicznie u dzieci zwalczane, bo nie należy to wcale do rzadkich wypadków, że zanieczyszczona ranka tworzyła furtkę dla bakterji ropnych, w następstwie czego wytworzyło się ropne zapalenie palca, a co gorsza, utrata paznogcia.

U dzieci udaje się zwalczyć to niehygieniczne i zgoła nieestetyczne przyzwyczajenie, powlókłszy końce palców rozczynem chiny. Dorośli — powinni sobie uprzytomnić zeszpecenie, mogące wyniknąć z tej znikomej przyjemności, i wolą panować nad odruchowem okaleczaniem palców.

Zgrubienia, będące następstwem omawianych przyczyn, usuwa się skutecznie masażem, stosowanym od końców palców ku ręce. Masaż taki stosuje się co wieczór przez kilka minut, po wymoczeniu palców w gorącej wodzie.

Wśród dnia zakłada się na końce palców z w ę ż a c z e, które zostawia się na nich każdorazowo przez kilka minut. Rozumie się samo przez się, iż do chwili ustąpienia wszelkiego zazdraźnienia skóry, objawiającego się nieznaczną nawet bolesnością, nie stosuje się wzmiankowanych zabiegów. Zwężacze końców palców oddają również cenną usługę w przypadkach zgrubień palców, na tle innych przyczyn powstałych. Pianistkom, skrzypkom, piszącym na maszynie i osobom, których własny zmysł estetyczny pożąda pięknie zakończonych palców, możemy polecić owe zwężacze, których działanie jest niezawodne. (Wzmiankowane zwężacze ma na składzie: *T-wo Rallet i Sp.* w Warszawie przy ul. Wierzbowej 7).

Opalenizna skóry rąk.

Ręce opalają się intensywniej, aniżeli skóra twarzy. Nie przypisujemy zjawiska tego większej wrażliwości skóry rąk w porównaniu z twarzą, lecz twarz chronią kobiety staranniej przed promieniami słońca, dzięki czemu usadawia się w niej barwik w mniejszej ilości i tylko w powierzchownych częściach skóry. Dlatego bywa opalenizna rąk uporczywsza, aniżeli twarzy, co sprawia przykrość kobiecie, zwłaszcza w sezonie zebrań towarzyskich, koncertów i balów, kiedy moda wymaga często obnażenia rąk. Wówczas uwydatnia się zbyt rażąco granica opalenizny na tle śnieżno białego przedramienia i to tem bardziej, im intensywniejsze bywa sztuczne światło w salach rozrywkowych. Szczególnie światło gazowe i łukowe lamp elektrycznych mają własność uwydatniania kontrastów barwnych, a właśnie te dziś wyrugowały lampy naftowe, które ukrywały niejedną wadę urody przed ciekawym wzrokiem natrętnych, a jednak mile tolerowanych towarzyszów zabawy.

Zwyczajne, domowe środki nie przynoszą pożądanego rezultatu w przypadkach opalenizny rąk, w przebiegu której—jak już wspomnieliśmy—barwik stosunkowo głęboko tkwi w skórze. W tych razach okazał się *Perhydrol Mercka* skutecznym środkiem, ale doświadczenie mnie pouczyło, że środek ten tylko wówczas energicznie wybiela skórę rąk, gdy zastosujemy go w rozczynie gliceryny. Przepis na taki płyn opiewałby:

Rp.
Perhydroli Merck. 3.0
Glycerini optimi 97,0
M. Detur in vitr. nigr.
S. *Wyłącznie* do rąk.

Zwilżywszy ręce w ciepłej wodzie, wciera się w wilgotne grzbiety rąk powyższy płyn, a po upływie 10 minut, myje się ręce w gorącej wodzie. Na mniej wrażliwej skórze rąk zostawia się podany płyn przez noc, ubrawszy rękawiczki, luźno przylegające.

Hygiena skóry głowy.

Czystość skóry stanowi kardynalny postulat dla prawidłowego rozrostu włosów. Zasadzie tej większość niestety nie hołduje. Nie posądzam bynajmniej nikogo o brak czystości, lecz wielu nie potrafi uwolnić się od wkorzenionych im przez osoby niepowołane przesądów i uprzedzeń. A faktem jest, że naleciałości minionych wieków, w których hygiena była w powijakach, przechodzą dziś jeszcze bez zmiany w spuściźnie na młode pokolenie. I kto wie, jak długo sądzonoby o rzekomem szkodliwem działaniu mycia głowy na włosy, gdyby nie dążności lekarzy, pragnących podzielić się dorobkiem naukowym ostatniej doby z szerokiemi kołami ludzkości. Niektóre zapatrywania laików zdradzają u nich zupełny brak krytycyzmu. Cóż n. p. może mieć wspólnego oliwa z siwizną?

A jednak powszechne jest mniemanie, że oliwa ma wybitny wpływ na przedwczesną siwiznę. Co do nas, twierdzimy, że oliwa nie odgrywa żadnej ujemnej roli przy procesie siwienia. Czem więc tłomaczy się mylne zapatrywanie ogółu na tę kwestyę? Odpowiedź wcale nie trudna. Wiadomo, że każdy tłuszcz

przyciemnia chwilowo włosy, skoro tedy ktoś, natłuszczając przez szereg miesięcy włosy, skłonne do przedwczesnego siwienia, odważy się na czyn heroiczny, i zmyje po upływie tego czasu włosy, przekona się ku wielkiemu swemu przerażeniu, że osiwiał. Nic więc łatwiejszego, jak zwalić winę na niewinną oliwę i wodę... W istocie zaś postępowała siwizna pod zasłoną tłuszczu, i wyszła na jaw z ukrycia dopiero wtedy, gdy myciem pokrywę usunięto.

W zapale uświadamiania odbiegliśmy nieco od tematu, wszelako — zdaje nam się — nie bez korzyści dla czytelników.

Powiedzieliśmy na wstępie, że czystość skóry głowy stanowi elementarną zasadę hygieny włosów. Jeśli tedy częste mycie napotyka trudności u kobiet, należy zatem przynajmniej dwa razy w ciągu tygodnia nacierać skórę odpowiednim płynem, który by odtłuścił należycie i pokrzepił skórę, a jednocześnie usuwał łupież.

Z licznych preparatów, do tego celu służących, wymienić należy *Captol D-ra Eichoffa, wyrobu Mülhensa*, który zasługuje na uwzględnienie.

Z szeregu mydeł, nadających się do mycia głowy, polecamy mydło *anthrasolo siarkowe Hella i Sp. z Opawy*.

Dr. Luster.

Nasz konkurs.

W dalszym ciągu nadesłano na konkurs prace następujące:

22) Emancypacja kobiet i kobiecość. Godło: *„Nie słowa, lecz czyny"*.

23) Dlaczego dziś mamy coraz mniej zdrowych i ładnych kobiet? Godło: *„Krak"*.

24) W którym roku życia należy wstępować w związki małżeńskie? Godło: *„Non amamus, ut vivamus, sed vivimus, ut amemus"*.

25) O uświadamianiu płciowem młodzieży. Godło: *„Dr H"*.

26) Kiedy i dlaczego starzeje się kobieta? Godło: *„Starość jest właściwie złem przyzwyczajeniem"*.

27) Czy i kiedy należy uświadamiać młodzież w sprawach seksualnych? Godło: *„Kilka uwag"*.

Odpowiedzi Redakcji.

Salome. 1) Barwi na wszystkie odcienie. 2) Nieszkodliwa. 3) Raz na 2—3 tygodnie. 4) W dziale ogłoszeniowym. 5) Poinformuje perfumerja p. P.

P. W-cz. 1) Małe blizny dadzą się wygładzić przyrządem do masowania. 2) Żyłki podskórne usuwa się elektrolizą. 3) Tylko elektrolizą. 4) Bez mydła. 5) Woda ciepła.

P. R. K-ej. 1) W numerze dzisiejszym. 2) Raz na 2—3 tygodnie. 3) We wszystkich znaczniejszych perfumerjach i składach aptecznych. 4) Woda utleniona pojaśnia włosy. 5) Niema najmniejszej obawy.

P. Zofji Z. w Tomsku. 1) Przepisy były podane w № 7 r. z. 2) W numerze 23. 3) W numerach 20—26. 4) Zawiera wodę utlenioną. 5) Preparat bezwartościowy i w dodatku drogi—nie radzimy stosować.

Pannie Zenobii. 1) W numerze dzisiejszym. 2) Radykalnie tylko elektrolizą. 3) Da się usunąć tylko za pomocą operacji. 4) Ciepłe kąpiele z dodatkiem otr. migdałowych. 5) Woda karbolowa 2%. 6) Żółta wazelina. 7) Dotychczasowe próby dały wyniki pomyślne—dalsze próby są w toku. 8) Raz na 2—3 tygodnie.

Brunetce. 1) Woda kolońska. 2) Radykalnie tylko elektrolizą. 3) W numerze dzisiejszym. 4) Bez woalki. 5) Woda gorąca i mydło alkaliczne № II. 6) Masaż przeciwwskazany.

Młodej. 1) W dziale ogłoszeniowym. 2) Kraków, Floryańska 37. 3) Za słowa uznania serdecznie dziękujemy.

P. E. D. 1) Można nabyć w Warszawie (Laboratorjum W. Klimeckiego, Warszawa, Niecała 5). 2) W języku niemieckim — *najnowsze* wydanie. Cena 4 marki; w przekładzie polskim niema. Do nabycia w znaczniejszych księgarniach warszawskich (Gebethner i Wolff, E. Wende, Centnerszwer i S-ka.)

Subtelnej. 1) Myć głowę należy raz na 2—3 tygodnie. 2) Wody utlenionej nie radzimy stosować. 3) Przyczyną siwienia włosów i suchości skóry jest anemia—należy wzmocnić cały organizm i jednocześnie postępować podług wskazówek, podanych w numerze 23.

Stałemu prenumeratorowi. Notujemy żądane przepisy dla fryzjerów:

1) *Woda kolońska.*

Rp.
Spirytusu 85% 1000,0
Ol. berg. 5,0
Ol. cytryn. 3,0
Ol. z kw. pomar.
Ol. cynamon. po 0,75
Ol. goździk. 0,5
Ol. lawand. 1,0
Ol. rozmaryn. 0,5.

2) *Fiksatuar.*

Rp.
Łoju 1000,0
Wosku 500,0

Ol. bergam. 60,0
Ol. tymian. 4,0
Ol. cynam. 8,0.

3) *Pomada węgierska.*

Rp.

Wosku białego 1000,0
Mydła miękkiego 500,0
Gumy arabskiej 500,0
Wody różanej 1000,0
Ol. bergam. 60,0
Ol. tymian. 4,0

4) *Brylantyna.*

Rp.

Ol. rącznikowego 6,0
Spirytusu 60,0
Ol. z kw. pom. 3 krople.

P. Zygmuntowi J. R. 1) W jednym z poprzednich numerów. 2) $^1/_4$% rozczyn lapisu. 3) 2% woda karbolowa. 4) Co 2 dzień. 5) Możliwa jest recydywa. 6) Należy wystrzegać się, gdyż to sprawę może pogorszyć. 7) Jestto bardzo skuteczny środek—należy jednak przedtem zasięgnąć porady lekarza. 8) Odwar z kory dębowej (20 gramów na $^1/_2$ litra wody).

Nieszczęśliwej. 1) Prosimy o dokładne informacje co do: wieku, stanu zdrowia, odżywiania, chorób przebytych lub trwających—a wówczas odpowiemy na pytanie. 2) Nie możemy dać odpowiedzi, nie wiedząc, w jakim celu Sz. Pani zamierza preparaty te stosować.

Śniadej. 1) Skóra normalna nie znosi spirytusu mydlanego. 2) Mydeł dziegciowych do mycia twarzy nie można stosować ze względów kosmetycznych, gdyż następstwem tego bywa czarne zabarwienie ujść gruczołów łojowych. 3) Mydło alkaliczne № I.

P. B. M. w Łomży. 1) Żółta wazelina z lanoliną w równych częściach. 2) Bez woalki. 3) Odrosną. 4) W numerze dzisiejszym. 5) W numerach 20—26. 6) Zaopinjować może tylko dentysta, po dokładnem zbadaniu.

P. J. J. w Sosnowcu. 1) U dzieci do lat 6 wskazane jest dwukrotne mycie w ciągu tygodnia, do 15 roku życia—jednorazowe. W danym przypadku (ze względu na suchość włosów i skóry) wystarczy myć głowę tylko raz na 2—3 tygodnie. 2) Ciepłe kąpiele z dodatkiem otr. migdałowych. 3) Tran.

P. Celinie B. 1) W numerze dzisiejszym. 2) Zawiera ołów—szkodliwa. 3) We wszystkich perfumerjach. 4) Tylko elektroliza. 5) Preparat bezwartościowy. 6) Przyrządzi każda apteka.

Stokrotce. 1) Zawiera sublimat—szkodliwa. 2) Może być stosowany tylko z zalecenia lekarskiego. 3) Raz na 2—3 tygodnie. 4) Kąpiele ciepłe z dodatkiem otr. migdałowych 5) Podług wskazówek, podanych w numerze 13.

Sapho. 1) Preparat bezwartościowy. 2) W numerze dzisiejszym. 3) Preparat mało skuteczny. 4) Poinformuje tylko dentysta, po dokładnem zbadaniu. 5) W numerach 20—26.

P. Bielickiej. 1) W numerze dzisiejszym. 2) W numerze 40. 3) Łyżeczka na szklankę ciepłej wody. 4) Ocet toaletowy. 5) Woda utleniona pojaśnia włosy.

Schorzałej. 1) Znakomicie uspakajają te cierpienia t. zw. kąpiele terpentynowe, które przyrządza się w sposób, następujący: 100 gramów mydła miękkiego, 50 gramów terpentyny, miesza się aż do otrzymania piany, poczem mieszaninę tę wlewa się do kąpieli. Po 5 minutach pozostawania w takiej kąpieli po całem ciele rozchodzi się dobroczynne ciepło, i uczuwa się znaczną ulgę w cierpieniu. Kąpiel taka powinna trwać 10—15 minut. 2) Za zaufanie serdecznie dziękujemy.

Ciekawemu. 1) Składa się z tłuszczów, balsamu peruwiańskiego i olejku bergamotowego. 2) Preparat bezwartościowy. 3) Woda gorąca.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon **36.46**